

# Inhalt

## 8 VORWORT

## Einführung

- 14 BACKEN WIE VOR 6 000 JAHREN?
- 16 ZUM AUFBAU DES BUCHES
- 17 TIPPS ZUM START
- 17 Grundregeln für gutes Sauerteigbrot
- 19 Zubehör
- 19 Zutaten
- 22 Mischen und Kneten
- 23 Teigruhe
- 24 Formen
- 27 Backen
- 29 Zeit und Temperatur
- 32 HÄUFIGE FRAGEN
- 38 GLOSSAR

## Rezepte

- 44 REZEPTHINWEISE
- 47 ROGGENSAUERTEIG
- 49 Roggenbrot
- 54 Roggenvollkornkastenbrot
- 57 Früchtebrot
- 59 Roggenmischbrot
- 60 Vinschger Paarlen
- 62 Bauernbrot
- 65 Dinkelkartoffelbrot
- 67 Dinkelsaatenbrot
- 68 Roggenbrötchen
- 71 Roggenmischbrötchen
- 73 Abendbrötchen
- 74 Roggenvollkornbrot mit Walnuss und Feige
- 76 Korn an Korn
- 79 Roggenschrotbrot
- 81 Pumpernickel
- 82 Raritätenbrot
- 84 Knäckebrot
- 87 WEIZENSAUERTEIG
- 89 San Francisco Sourdough Bread
- 91 Waffeln
- 92 Toastbrot

<b>94</b>	Weißbrot	<b>151</b>	<u><b>HEFEWASSER</b></u>
<b>97</b>	Frühstücksbrot	<b>153</b>	Hefewasserbrot
<b>99</b>	Frühstücksbrötchen	<b>155</b>	Zopf
<b>101</b>	Weizenvollkornbrot	<b>156</b>	Brioche
<b>103</b>	Fladenbrot	<b>159</b>	<u><b>GEMISCHTES</b></u>
<b>107</b>	Ciabatta	<b>161</b>	Wurzelbrot
<b>108</b>	Drehwurm	<b>162</b>	Landbrot
<b>111</b>	Pizza	<b>165</b>	Dreierlei
<b>112</b>	Durum-Brot	<b>166</b>	Honig-Salz-Brot
<b>114</b>	Milch- und Rosinenbrötchen	<b>168</b>	Glutenfreies Brot
<b>116</b>	Hamburger Buns	<b>171</b>	<u><b>REZEPTE MIT SAUERTEIGRESTEN</b></u>
<b>119</b>	Stollen	<b>173</b>	Baguettebrötchen
<b>121</b>	Croissants mit Lievito madre	<b>174</b>	Laugenbrezel
<b>127</b>	Croissants mit Levain liquide	<b>177</b>	Pizza mit geröstetem Sauerteig
<b>129</b>	Panettone	<b>178</b>	Dinkelbrot mit gekochtem Sauerteig
<b>133</b>	<u><b>DINKELSAUERTEIG</b></u>	<b>180</b>	Nudelteig
<b>135</b>	Dinkelsauerteigbrot	<b>183</b>	Crêpes
<b>137</b>	Mediterranes Dinkelbrot	<b>185</b>	Kaiserschmarrn
<b>138</b>	Dinkelvollkornbrot mit Möhre	<b>186</b>	Plätzchen
<b>141</b>	Dinkelvollkornbrot mit Buttermilch	<b>189</b>	Muffins
<b>142</b>	Dinkelseelen	<b>190</b>	Hafercookies
<b>145</b>	Dinkel-Berliner	<b>192</b>	Schokocookies
<b>149</b>	Dinkelnußzopf	<b>195</b>	Panade
		<b>196</b>	Helle Sauce
		<b>198</b>	Röstzwiebeln
		<b>201</b>	Polnische Sauerteigsuppe Żurek

# Grundlagen

<b>205</b>	<b><u>WAS IST SAUERTEIG?</u></b>	<b>264</b>	<b><u>SAUERTEIGE PFLEGEN (ANSTELLGUT)</u></b>
<b>205</b>	Offizielle Definition	<b>264</b>	Traditionell
<b>206</b>	Eigene Definition	<b>267</b>	Unabhängig vom Backen
<b>206</b>	Abgrenzung zu Vorteigen	<b>287</b>	<b><u>SAUERTEIGE HALTBAR MACHEN</u></b>
<b>208</b>	Klassifikation von Sauerteigen	<b>288</b>	Die richtige Reife
<b>209</b>	Saures fassbar machen – pH-Wert, Säuregrad, Gärungsquotient	<b>293</b>	Teigausbeute senken
<b>212</b>	<b><u>SPONTANSAUERTEIG HERSTELLEN</u></b>	<b>294</b>	Verkrümeln
<b>215</b>	Spontangärung	<b>299</b>	Trocknen (fermentiertes Mehl)
<b>215</b>	Klassischer Sauerteig	<b>301</b>	Einfrieren
<b>241</b>	<b><u>WISSENSBOX: HEFEWASSER</u></b>	<b>305</b>	<b><u>WER LEBT IM SAUERTEIG?</u></b>
<b>241</b>	Herstellung	<b>308</b>	Hefen
<b>253</b>	Pflege	<b>312</b>	Milchsäurebakterien
<b>253</b>	Hefewasser auffrischen	<b>316</b>	<b><u>WAS PASSIERT IN EINEM SAUERTEIG?</u></b>
<b>256</b>	Hefewasser vermehren	<b>316</b>	Alkoholische Gärung der Sauerteighefen
<b>257</b>	Teige lockern	<b>317</b>	Milchsäuregärung
<b>258</b>	Verwendung als Starter	<b>323</b>	Eiweißabbau (Proteolyse)
<b>261</b>	Verwendung im Hauptteig	<b>324</b>	Weitere Stoffwechselprodukte
<b>262</b>	<b><u>REINZUCHTSAUERTEIG</u></b>	<b>328</b>	<b><u>WARUM MIT SAUERTEIG BACKEN?</u></b>
<b>263</b>	Backferment	<b>328</b>	Haltbarkeit
		<b>330</b>	Lockierung, Backfähigkeit und Versäuerung
		<b>334</b>	Geschmack
		<b>339</b>	Gesundheit

<b>341</b>	<b><u>FÜHRUNGSPARAMETER</u></b>	<b>395</b>	<b><u>SERVICE</u></b>
<b>344</b>	Temperatur	<b>395</b>	Zubehör zum Temperieren
<b>349</b>	Wassergehalt (Teigausbeute)	<b>395</b>	Brotbackzubehör allgemein
<b>350</b>	Abstehzeit (Reifezeit)	<b>395</b>	Kommerzielle Sauerteighersteller
<b>357</b>	Anstellgutmenge (pH-Wert)	<b>396</b>	Quellen, weiterführende Literatur und Tipps
<b>362</b>	Futter (Korngröße, Nährstoffe und Puffer)	<b>397</b>	Brotbacken mit Lutz Geißler
<b>365</b>	Fütterungsfrequenz (Aktivität)	<b>398</b>	<b><u>SCHNELL NACHGESCHLAGEN</u></b>
<b>365</b>	Salzgehalt	<b>404</b>	<b><u>DANKSAGUNG</u></b>
<b>366</b>	<b><u>TYPISCHE FÜHRUNGSSARTEN</u></b>	<b>406</b>	<b><u>DER AUTOR</u></b>
<b>366</b>	Roggen		
<b>381</b>	Weizen		
<b>387</b>	<b><u>SAUERTEIG ALTERNATIV NUTZEN</u></b>		
<b>387</b>	Backen		
<b>393</b>	Kochen		
<b>393</b>	Gärtnerei		
<b>394</b>	<b><u>BROTFEHLER MIT SAUERTEIG</u></b>		